

АННОТАЦИЯ

Дополнительной общеобразовательной программы «Адаптивная физическая культура» Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» посёлка Усть-Камчатск

Одним из условий повышения качества обучения детей с особыми потребностями является совершенствование учебно - воспитательного процесса, методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья занимающихся средствами физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура (АФК)— это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот или иной вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников с ОВЗ к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев - единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации . Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

Цель по общей физической подготовке детей с ОВЗ состоит в том, чтобы

обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или в спортивной игре, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям и, самое главное, желание достичь поставленную перед ними цель.

Многолетний период общей физической подготовки делится на 4 года обучения.

1 год обучения предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры.

2 год обучения направлен развитие прочных основ школы движений и повышение работоспособности.

3 год обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное обучение к технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых качеств; развитие коллективных форм соревнования.

4 год обучения направлен на подготовку: техническую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы спортивных игр.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - обучающая и осуществляется по следующим принципам:

- непрерывности;
- доступности (от простого - к сложному, постепенно);
- интеграции;
- наглядности;
- прочности знаний.

Программа рассчитана для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии в возрасте от 6,5-18 лет. Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по физической подготовке детей с ОВЗ, предусматривает - теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях.